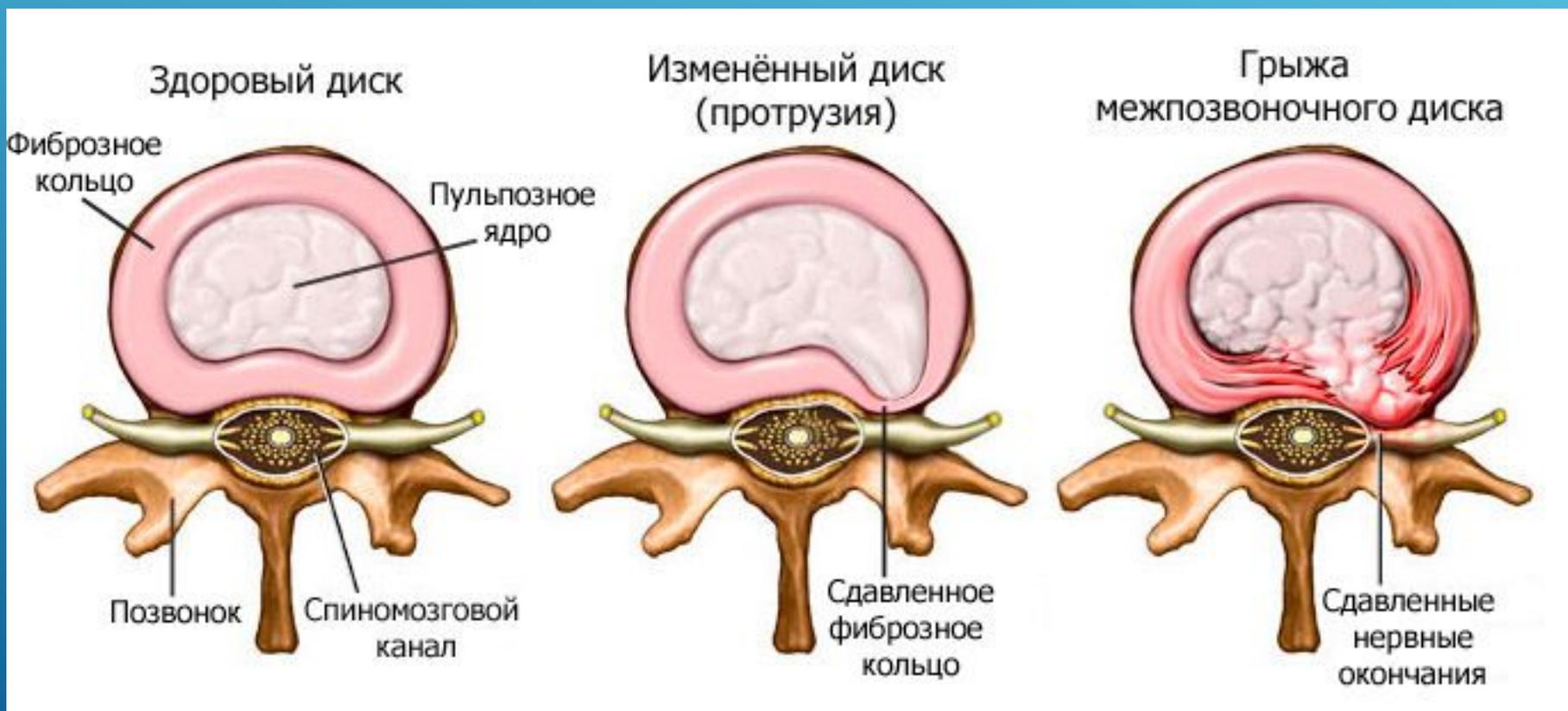


РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ГРЫЖИ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА

Проверила Шарматова С.Б.
Подготовила Уринова Н.О.

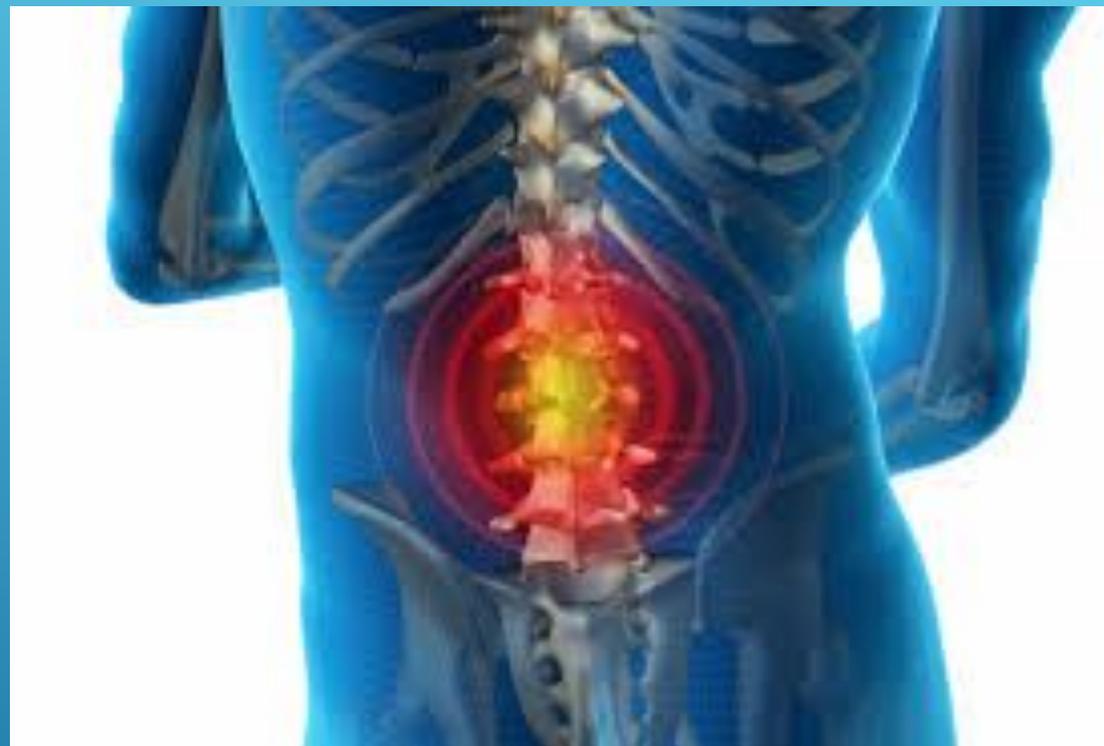
- ▶ Операция – это не окончательный этап лечения грыжи позвоночника. После нее наступает немаловажный и длительный (от 3-х месяцев до года) период реабилитации пациента.



- ▶ Если оперативное лечение направлено на устранение основной причины страданий, то главными целями реабилитационного периода являются:
- ▶ избавление от болевых ощущений и неврологических проявлений;
- ▶ стабилизация состояния пациента;
- ▶ устранение ограничений в самообслуживании;
- ▶ восстановление биомеханики и подвижности позвоночника, а также функций опорно-двигательной системы;
- ▶ улучшение мышечного тонуса;
- ▶ устранение ограничений на физические нагрузки.



- ▶ Реабилитация после удаления межпозвоночной грыжи базируется:
- ▶ На комплексном наблюдении за пациентом. В восстановительный период все назначения и процедуры должны проводиться под контролем оперирующего хирурга, невролога, реабилитолога.
- ▶ На индивидуальном подборе вида процедур в зависимости от периода реабилитации.
- ▶ На профилактике ранних рецидивов грыж.



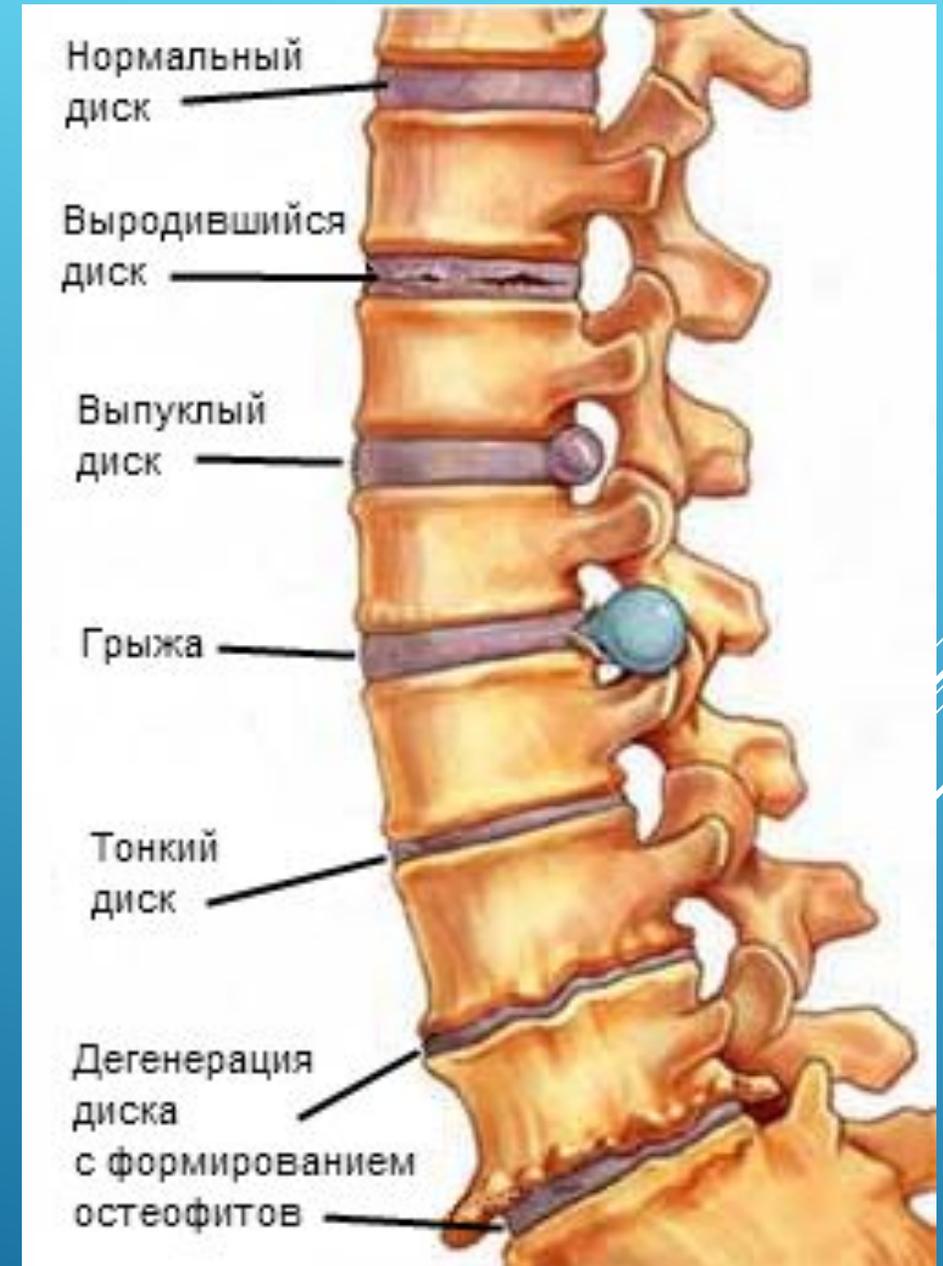
- ▶ Правильно организованная и успешно проводимая реабилитация зачастую является основным гарантом успеха проведенной операции.
- ▶ Первые ощущения после удаления грыжи – исчезновение боли и облегчение, связаны с устранением отека и сдавления межпозвоночного диска. Но эффект может быть кратковременным, если не следовать рекомендациям врача и вести неправильный образ жизни.
- ▶ Не зря реабилитационные мероприятия еще называют восстановительным лечением – они носят профилактический (с точки зрения появления новой грыжи) и лечебный (достижение высокого уровня работоспособности) характер.





- ▶ Программа реабилитации после удаления межпозвоночной грыжи определяется:
- ▶ Видом хирургического вмешательства. Так, после традиционной дискектомии на протяжении 6 месяцев происходит сращение двух соседних позвонков – столько же в среднем длится реабилитация. Малоинвазивные методы (микродискектомия, эндоскопическая дискектомия, пункционная лазерная вапоризация) позволяют значительно сократить восстановительный период и реже сопровождаются послеоперационными осложнениями.
- ▶ Физиологическими особенностями пациента – возрастом, наличием сопутствующих заболеваний.
- ▶ Тяжестью течения и длительностью дооперационного периода.

- ▶ Восстановление после операции можно условно разделить на три периода:
- ▶ Ранний – продолжительностью около 1-2 недель. В это время основные мероприятия направлены на предупреждение и устранение боли, психотерапевтическую поддержку пациента.
- ▶ Поздний (2-8 недель после операции) – способствует адаптации к полноценному самостоятельному обслуживанию в быту.
- ▶ Отсроченный – начинается через 2 месяца после оперирования и длится всю жизнь. В этом периоде мероприятия направлены на полное восстановление позвоночной биомеханики, профилактику рецидива межпозвоночной грыжи, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- ▶ Каждый из указанных периодов имеет свои характерные физиологические особенности, а, следовательно, показания и противопоказания к выполнению определенных видов деятельности и процедур.



- ▶ После проведения операции на позвоночнике запрещено
- ▶ В ранний реабилитационный период:
- ▶ сидеть;
- ▶ ездить в транспорте в положении сидя;
- ▶ поднимать тяжести весом более 3-5 кг;
- ▶ делать резкие, глубокие и скручивающие движения в позвоночнике, в т.ч. наклоны вперёд и в стороны;
- ▶ выполнять любые физические нагрузки без корсета;
- ▶ носить более 3 часов в день послеоперационный корсет;
- ▶ заниматься игровыми видами спорта и ездить на велосипеде;
- ▶ проходить курс массажа и мануальной терапии;
- ▶ курить и употреблять алкоголь.





- ▶ В поздний реабилитационный период:
- ▶ длительно находиться в вынужденной позе, сидеть и стоять;
- ▶ физическая нагрузка без предварительной разминки мышц спины;
- ▶ продолжительные поездки в автотранспорте;
- ▶ прыжки с высоты;
- ▶ поднимать более 5-8 кг;
- ▶ переохлаждение зоны оперативного вмешательства;
- ▶ длительно носить корсет – могут атрофироваться длинные мышцы спины.

▶ Спасибо за внимание

